

Stage Benjamin Compétition

Du 06 au 08 Mars 2018 au CREPS de Boulouris

Encadrement :

Clément ROBEAU et Pierre VIVIER

Stagiaires :

10 présents représentant 5 clubs (AMSLF, CVB, VCHP, DVVB, SMVB)

Thèmes de travail :

Ce stage a été principalement tourné vers le travail de l'attaque. Mais avec beaucoup de mise en place collective afin de permettre à tous les joueurs de bien intégrer les 2 systèmes d'organisation possibles : 1 joueur au filet ou 2 joueurs au filet en position de base.

Les thèmes secondaires travaillés ont été :

- La passe des passeurs, le service, la réception

Une séance de développement athlétique a été réalisée durant le stage.

Les orientations de travail ont été les suivantes : qualité des appuis, gainage, vitesse du train inférieur, proprioception, renforcement musculaire, amplitude articulaire de l'épaule, coordination, équilibre.

Lors de ce stage, 2 séances de 45 min de travail spécifique avec les passeurs ont été mises en place conjointement avec les filles. 5 joueurs différents y ont participé.

Mardi matin : Ouverture du stage - Manipulation de balles
Mardi AM : Travail d'attaque (ouverture, attaque diag, attaque ligne) + Spécifique passe
Mardi soir : Jeu en 4 contre 4. Mise en place collective.

Mercredi matin : Service (frappe de balle) / Relance + passe / Mie en situation Collective
Mercredi AM : Travail d'attaque (Course d'élan + rythme) / Attaque avec passeur spécialisé
Mercredi soir : Jeu en 4 contre 4 mixte.

Jeudi matin : Défense individuelle – Réception / Mise en place collective
Jeudi AM : Jeu en 4 contre 4 Mixte – Entretien Individuel de fin de stage

Bilan du stage :

Bon stage du groupe. Pas mal d'absents à cause des vacances d'hiver. Les garçons ont bien travaillé. Il faut noter des progrès dans l'application d'une organisation collective avec des rôles. Néanmoins il est évident que certains joueurs le travaillent très peu ou pas du tout en club, ce qui freine leur progression par rapport aux autres.

Il serait intéressant qu'un travail sur les rythmes de déplacement (course d'élan, recul défensif, déplacement du passeur...) soit effectué plus régulièrement dans les clubs. Des manques sur les

attitudes préparatoires (défense, réception, passe, lancer du service) sont également assez importants.

Une amélioration sur ces points primordiaux du Volley-Ball permettrait à ces jeunes joueurs de progresser plus rapidement : il est plus facile de réussir une bonne action lorsque l'on est au bon endroit et dans la bonne position pour effectuer le geste technique ! Et c'est également intéressant pour leur progression à moyen terme, en ne prenant pas de mauvaises habitudes (debout en défense, sous le ballon à l'attaque...)

A noter que le groupe a eu 2 sanctions collectives durant le stage suite à des problèmes de respect des horaires le soir, et de bruit dans les installations sportives. Il a été bien rappelé aux joueurs que la vie de groupe et le respect des règles étaient très importants dans la performance d'une équipe. Et encore plus quand viendra la compétition.

Pour le prochain stage compétition, un groupe de 11 joueurs sera convoqué. Nous avons souhaité conserver un joueur 1^{ère} année qui est dans sa première année de volley afin de le faire travailler plus en vu de la saison prochaine.

Clément ROBEAU
Responsable de la sélection du Var Masculin



Stage Compétition Var Mars 2018

	Matin	Après midi	Soir
Mardi 6	Passe / Manchette Passe et suit Ateliers techniques : Attaque / Défense	Spécifique passe fille et garçon Jeu en continuité sur ½ terrain Forme jouées 4X4 sur relance et contre-attaque Contrat de service	Match 4X4 4 équipes 1 set de 25 pts 3 services maxi consécutifs
Mercredi 7	Passe et suit semi collectif Ateliers techniques : Contre / Défense / Attaque Système défensif et contre-attaque sur balle en 4. Contrat de service	Spécifique passe fille et garçon Ateliers techniques : Service / Réception Système offensif sur side-out + balle de relance	Jeu en 4X4 mixte
Jeudi 8	Passe / manchette Réception individuelle Contrat de service Système défensif et contre-attaque sur balle en 2. Match	Jeu en 4X4 mixte. Bilan individuel	

Suite au stage de Noël, certaines joueuses étaient en attente et leur sélection dépendait du 1^{er} plateau excellence. Suite à ce plateau, nous avons voulu revoir 15 joueuses (sur les 16) et convoquer une nouvelle benjamine dont ce sera son 1^{er} stage.

Le groupe était donc composé de 16 joueuses représentants 8 clubs (VPG, CVB, DVVB, VVB, SRVVB, AMSLF, VBO, SMVB) entraîné par Violaine Respaut et Lucie Robeau.

Le stage était axé essentiellement sur les organisations offensives et défensives pour que chaque joueuse intègre pleinement les systèmes de jeu. Cela nous a permis de voir qu'elles étaient les joueuses capables de s'adapter rapidement à un système, peut-être peut utiliser en club, ainsi que leurs qualités d'observation et de réaction face à une situation de jeu donnée.

Depuis Octobre où les filles avaient très très peu de connaissances sur un système de jeu, les progrès sont énormes dans ce domaine. La quasi-totalité des joueuses a intégré et compris l'efficacité de la mise en place d'une organisation collective ce qui nous a permis de bien travailler dans les enchaînements.

Le niveau de jeu du groupe est monté en puissance mais il reste encore du travail sur :

- L'efficacité individuelle à l'attaque (ligne, diagonale, feinte)
- Le travail des passeuses (déplacements, orientation, lecture des situations)
- L'engagement en défense (attitude, contact, envergure)

Les journées étaient bien chargées en quantité de volley et les filles ont bien avalé les séances. Les douleurs aux genoux, à l'épaule ou autres ont été géré et ces joueuses n'ont pas fait toutes les séances.

Il serait d'ailleurs souhaitable que chaque joueuse ait sa poche de glace à chaque stage pour pouvoir soulager ces différentes douleurs après chaque entraînement si nécessaire. Cela doit faire partie de l'équipement du sportif.

Le groupe a tellement bien vécu ces 3 jours de stage qu'il s'est laissé un peu emporter. C'est la 1^{ère} fois que le groupe a eu 2 sanctions collectives pour manquement aux horaires et au calme dans le bâtiment. Les filles sont prévenues pour le prochain stage : le respect du règlement en dehors des entraînements fait aussi partie de la vie du sportif et peut être pris en compte lors d'une sélection.

Il est à noter que pour les filles qui partiront faire les finales de zone, le système de jeu se fera avec 2 joueuses devants, 2 joueuses derrières et une passeuse attitrée qui sera soit au bloc soit en défense en fonction des points forts de chacun.

Un groupe de 10 joueuses participa au stage du 1^{er} au 3 Mai 2018 pour arriver à un groupe de 6 joueuses qui représentera le Var lors des finales de zone qualificatif aux Mini-Volleyades.

Il serait souhaitable de continuer à travailler sur la prise de risque à l'attaque, le travail des passeuses et la défense. La précision des trajectoires dans le fond de jeu tel que la passe, la relance et la réception doivent être la base du jeu.

Les points clés travaillés :

Passé : préparation des mains tôt au-dessus du front, accompagner son ballon vers le haut en se grandissant, s'orienter vers le poteau pour les ballons loin du filet, s'orienter épaules perpendiculaires au filet pour les ballons arrivant dans la zone de passe.

Manchette : jambes fléchies, épaules orientées vers l'avant, bras préparés devant soi, déplacement pour contacter le ballon devant soi entre les appuis à hauteur du bassin, prolonger le contact en tenant son plateau rigide, avancer dans la balle avec tout son corps.

Attaque : lever les 2 bras, ouverture de l'épaule de frappe en gardant le coude plus haut que l'épaule, le bras non frappeur sert à viser la balle puis se baisse pour laisser la place au bras de frappe, frapper le ballon haut et laisser descendre le bras le long du corps. Course d'élan : utilisation des bras lors du saut, retomber épaules bassin orientés poste 6, pied gauche (pour les droitiers) en avant du pied droit.

Défense : allègement, bras devant, mains à hauteur des genoux, protéger son ballon en plaçant le bassin derrière, passage au sol sur le côté.

Service sauté flottant : préparation bras lanceur (tendu devant soi avec ballon dans la main), bras frappeur (armé du bras avec coude plus haut que l'épaule), enchaînement « je pose la jambe gauche, je lance la balle devant moi, je fais droite/gauche, je saute et je frappe avec la paume de main »

Contre : attitude préparatoire (jambes légèrement fléchies, bras haut au filet, distance par rapport au filet équivalent au bras), se déplacer de façon à se mettre face à la course d'élan de l'attaquant (l'idée est d'empêcher l'attaquant de traverser le filet).

Nous remercions les entraîneurs de clubs pour le travail effectué depuis Septembre car sur chaque stage nous avons vu, pour une grande partie, les filles revenir avec un niveau technique et une compréhension du jeu supérieur au stage précédent. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant des points techniques et/ou des informations concernant vos joueuses, n'hésitez à me contacter à l'adresse suivante : violaine.scalabre@sfr.fr

Je vous souhaite une bonne continuation.

Sportivement



Violaine Respaut
Responsable de la sélection du Var Féminine



Stage Benjamin Formation

Date : Vendredi 9 mars 2018 au dimanche 11 mars 2018

Encadrement : Aubry NAYE, Patrick VANAI, Christine LECHAT

Stagiaires :

- 9 garçons
- 9 filles

Thèmes de travail :

- service par dessus
- travail de hauteur de balle et de déplacement (1ère et 2ème touche de balle)

Vendredi 9 mars 2018	
Matin	Test physique Manipulations de balles : Passe et suit
Après-midi	Ateliers divers sur le service par dessus <ul style="list-style-type: none">- Armement du bras- Le service avec enchainement- Le service sur cibles
Soir	Jeu à thème (renvoi en 2 touches, changement de zone,....)
Samedi 10 mars 2018	
Matin	Circuit développement athlétique Manipulations de balles Exercices sur la construction et la prise d'information
Après-midi	Echauffement ludique Exercice sur l'engagement après le service
Soir	Jeu 2 x 2
Dimanche 11 mars 2018	
Matin	Jeu ludique (échauffement) Manipulations de balles Exercices sur hauteur de balle, 1 ^{ère} et 2 ^{ème} touche de balle, déplacement
Après-midi	Jeu 4 x 4 (thème des équipes : jeux Olympiques)

Bilan du stage

Groupe très agréable mais plus faible techniquement que les stagiaires de la Toussaint.